Gigi dan gusi merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan yang penting dalam berjanya organ tubuh kita karena konsumsi makanan melalui mulut diproses dengan cara mengunyah, dan gigi merupakan bagian tubuh pertama kali yang berfungsi untuk menghancurkan makanan sebelum masuk ke proses pencernaan.

Apakah kebersihan mulut baik ?

Kebersihan mulut sangat baik karena dari sinilah makanan masuk kedalam tubuh kita, kebersihan mulut dapat terlihat dari dalam mulut serta bau yang sehat. Ini berarti bahwa :

Gigi Anda bersih dan tidak ada sampah makanan
Gusi memiliki warna merah muda dan tidak sakit atau tidak berdarah saat Anda menyikat atau flossing.

Bau mulut bukanlah masalah konstan

Jika gusi Anda terluka atau berdarah saat Anda menyikat atau flossing, atau Anda mengalami bau mulut persisten , segeralah pergi ke dokter gigi untuk melakukan pemeriksaan karena setiap dari infeksi dari gigi dan gusi menunjukkan adanya masalah .

Dokter gigi atau ahli kesehatan akan membantu dalam mengembangkan teknik kebersihan mulut yang baik dan mengajarkan pada Anda untuk mengidentifikasi daerah yang membutuhkan perhatian ekstra selama menyikat gigi dan flossing .

Bagaimana praktik kebersihan mulut yang baik ?
Salah satu hal yang paling penting yang dapat Anda lakukan untuk gigi dan gusi adalah menjaga kebersihan mulut Anda dengan baik . Kesehatan gigi tidak hanya memberikan tampilan yang baik tetapi juga akan membuatnya terasa nyaman. Kesehatan mulut sangat penting untuk kesehatan Anda secara keseluruhan.

Perawatan pencegahan harian untuk mencegah sakit gigi dapat anda mulai dengan rajin gosok gigi, flossing serta menghindari makanan yang dapat menimbulkan kerusakan pada gigi hal ini bertujuan untuk menghindari masalah di kemudian hari, perawatan dengan baik setiap hari akan mengurangi resiko menyakitkan dari sakit gigi hal ini sangat baik untuk dilakukan.

Lakukan kunjungan rutin pada dokter gigi , ada beberapa langkah sederhana yang kita masing-masing dapat anda ambil untuk mengurangi resiko gigi berlubang , penyakit gusi dan masalah gigi lainnya.

Cara Merawat Gigi

Berikut ini adalah lima langkah mudah perawatan gigi yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan gigi supaya terhindar dari gigi berlubang:

-Sikat gigi setelah makan

Mungkin Anda sering mendengar bahwa menyikat gigi sebaiknya dilakukan dua kali sehari, yaitu saat bangun tidur dan sebelum tidur. Namun sebenarnya, untuk mencegah

gigi berlubang, disarankan menyikat gigi setidaknya setiap kali selesai makan, dan jangan lupa untuk membersihkan gigi dengan benang gigi. Akan tetapi, bila Anda tidak bisa menyikat gigi setiap setelah makan, setidaknya berkumurlah dengan air untuk menghilangkan sisa makanan di mulut.

-Bersihkan gigi dengan berkumur

Selain menyikat gigi, berkumurlah menggunakan cairan pembersih mulut. Berkumur cukup ampuh untuk menghilangkan plak dan bakteri dari dalam mulut. Berkumur tidak kalah pentingnya dengan menyikat gigi.

Plak menghasilkan asam penyebab gigi berlubang, yang jika dibiarkan dapat juga mengganggu gusi. Akhirnya, tidak hanya gigi yang bermasalah, tapi juga gusi Anda. Dengan berkumur, bagian mulut yang tidak tercapai oleh sikat gigi dapat dibersihkan.

-Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride

Gigi Anda memerlukan perlindungan di bagian enamel gigi. Enamel sendiri merupakan lapisan terluar gigi. Fluoride akan melindungi gigi Anda dari senyawa asam yang dapat menyebabkan kerusakan gigi, dengan mencegah bakteri pada plak memproduksi zat asam. Fluoride juga bisa membantu memperbaiki lapisan enamel sehingga memperkokoh perlindungan gigi.

Namun untuk anak-anak, disarankan berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter gigi, untuk mengetahui batas aman penggunaan pasta gigi yang mengandung fluoride pada anak. Karena jika berlebihan, fluoride juga tidak baik untuk kesehatan gigi anak Anda.

-Hindari makanan penyebab gigi berlubang

Melakukan beberapa langkah perawatan gigi di atas tidak cukup jika Anda tidak menghindari makanan penyebab gigi berlubang. Misalnya makanan manis dan makanan yang dapat menempel di celah gigi Anda (misalnya permen, kue, coklat, dan keripik). Ketika Anda mengosumsi makanan atau minuman manis, bakteri di dalam mulut akan memproduksi asam yang dapat merusak lapisan enamel gigi Anda.

Selain menghindari makanan pemicu gigi berlubang, konsumsilah makanan yang baik untuk kesehatan gigi, seperti sayuran, buah, susu, keju, dan air putih. Anda juga bisa mengganti permen kesukaan Anda dengan permen karet yang dapat membantu membersihkan sisa partikel makanan dari dalam mulut.

-Periksakan kesehatan gigi dan mulut secara rutin ke dokter

Melakukan pemeriksaan gigi rutin bisa menjadi salah satu cara untuk menghindari gigi berlubang dan merupakan langkah perawatan gigi yang baik. Dengan pemeriksaan gigi rutin, gangguan pada gigi dapat terdeteksi lebih awal sehingga lebih mudah ditangani. Jika pada pemeriksaan didapati bahwa gigi rentan berlubang, dokter akan memberikan perlindungan lebih kepada gigi berupa sealant. Sealant adalah jaket pelindung gigi yang berfungsi melindungi enamel gigi dari zat asam dan plak yang dapat menyebabkan kerusakan gigi.

Melakukan perawatan gigi tidak harus menunggu hingga gigi mengalami kerusakan, busuk atau hingga mengganggu kenikmatan saat makan. Mulailah menjaga kesehatan gigi dan mulut Anda dengan rutin melakukan perawatan gigi di atas. Selain itu, hindari makanan yang dapat merusak gigi, karena tidak hanya bisa mengganggu kesehatan gigi Anda, tapi juga bisa mengganggu kesehatan tubuh Anda.

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis

KLINIK ATLANTIS
Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223